

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**СТАРООСКОЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ  
(СОФ НИУ «БелГУ»)**

**ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Методика развития координационных способностей у детей 6-7 лет с  
применением гимнастических упражнений на уменьшенной опоре**

Выпускная квалификационная работа  
обучающейся по направлению подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование профиль: Физическая культура  
заочной формы обучения, группы 92061352  
Киреевой Галины Сергеевны

Научный руководитель  
к.б.н.,  
Головко С.И.

СТАРЫЙ ОСКОЛ 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>Глава I. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА</b> .....	6
1.1. Определение координационных способностей .....	6
1.2. Средства, формы и методы развития координационных способностей в физическом воспитании детей дошкольного возраста .....	8
1.3. Особенности психофизического развития детей старшего дошкольного возраста .....	10
<b>Глава II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ</b> .....	13
2.1. Методы исследования.....	13
2.2. Организация исследования.....	17
<b>Глава III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ</b> ....	18
3.1. Содержание физкультурных занятий с использованием гимнастических упражнений на уменьшенной опоре с детьми 6-7 лет.....	18
3.2. Развитие координационных способностей у детей 6-7 лет в ходе педагогического эксперимента.....	23
<b>ВЫВОДЫ</b> .....	27
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ</b> .....	29
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	31
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	35

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** В дошкольном возрасте происходит изменение строения и функций организма, психомоторики, активно развиваются физические качества, среди которых ведущее место занимает координация движений. Традиционные занятия по физическому развитию в дошкольной образовательной организации, как правило, не соответствуют общей цели – достижению адекватной физической подготовленности организма ребёнка, не способствуют эффективному развитию двигательных умений и физических качеств [8].

Анализ практической работы в дошкольной организации по физическому развитию детей показал, примерно 30% детей старшего дошкольного возраста имеют уровень ниже среднего по развитию основных физических качеств, одним из которых является координация.

В настоящее время старшие дошкольники нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтён весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Поэтому в нашем исследовании в качестве ведущего средства развития у детей 6–7 лет координации движений мы рассматриваем использование гимнастических упражнений на уменьшенной площади опоры [1].

Двигательная координация является важным компонентом физической подготовки детей 6–7 лет, существует необходимость более полного и подробного изучения данной проблемы [20].

На занятиях с детьми подготовительной к школе группы в детском саду проводится недостаточное количество упражнений на уменьшенной площади опоры (равновесия, балансировки и др.). Следуя из наблюдений, мы видим, что применение стандартных упражнений зачастую ведёт к снижению интереса детей к занятиям и, как следствие снижению их результативности.

Таким образом, с одной стороны, существует необходимость в научном

обосновании методики развития двигательной координации дошкольников с применением гимнастических упражнений на уменьшенной опоре, в которых заложен внушительный потенциал и широкие возможности для достижения данной цели, с другой стороны, проблема внедрения методики практически изученной, что и определило актуальность настоящего исследования.

**Объект исследования:** процесс развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста.

**Предмет исследования:** методика развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста на физкультурных занятиях.

**Цель исследования:** разработать и экспериментально проверить методику развития координационных способностей у детей 6-7 лет с использованием гимнастических упражнений на уменьшенной опоре на физкультурных занятиях в дошкольной образовательной организации.

**Задачи исследования:**

1. Изучить в научно-методической литературе методику по вопросу развития координационных способностей у детей 6-7 лет.
2. Разработать методику проведения занятий с использованием гимнастических упражнений на уменьшенной опоре.
3. Экспериментально выявить эффективность методики.
4. Разработать практические рекомендации по развитию координационных способностей с использованием гимнастических упражнений на уменьшенной опоре на физкультурных занятиях с детьми 6-7 лет.

**Рабочая гипотеза:** если использовать гимнастические упражнения на уменьшенной опоре на физкультурных занятиях с детьми 6-7 лет, то это позволит повысить уровень развития координационных способностей старших дошкольников.

В процессе исследования применялись следующие **методы**: анализ научно-методической литературы, контрольные испытания, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Элементы новизны**: экспериментально обоснована методика применения гимнастических упражнений на уменьшенной опоре в процессе воспитания координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста.

**Практическая значимость исследования**: материалы исследования могут использоваться в учебно-воспитательной работе дошкольных образовательных организаций (ДОО).

# Глава I. АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КООРДИНАЦИИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## 1.1. Определение координационных способностей

Координация движений – процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи.

Термин «координация» считается важным понятием в системе физических качеств. Координационные способности – это координирование движения в пространстве, во времени и по усилиям, как следствие приспособления организма к окружающей среде [25].

В словаре иностранных слов дано следующее определение координации: координация (от лат. *con* - с, вместе и *ordinatio* – расположение в порядке) согласование, приведение в соответствие действий, понятий, составных частей чего-либо и т.д.

Координация это умение согласовывать движения различных частей тела. При хорошей координированности отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие, которое производится напряжённо пластично и чётко. Координацию движений можно рассматривать как организацию управляемости двигательного аппарата. Дается немалое количество определений понятия «координация движений». Однако, все эти определения похожи между собой по смыслу. Н.А. Бернштейн писал: «Координация движений есть нечто иное, как преодоление избыточных степеней свободы наших органов движений, т.е. превращение их в управляемые системы». Это определение является одним из распространённых и общепризнанных [27]. По Б.В. Евстафьеву: «... координационные ... способности выступают как вид физических способностей человека, его развитые врождённые задатки, базирующиеся на психофизиологических и морфологических особенностях организма и

способствующие успешному выполнению двигательных действий, связанных с нагрузками ... координационного ... характера» [14].

В.И. Лях дает такое определение: «... в самом общем виде под координационными способностями мы понимаем возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулированию двигательного действия» [28]. Ещё В.И. Лях к своему определению добавляет, что под общими координационными способностями понимаются свойства человека, которые можно рассматривать как потенциальные и реализованные возможности, определяющие его готовность к оптимальному управлению различными по происхождению и смыслу двигательными действиями. Под специальными координационными способностями автор понимает «свойства человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями и их регулировке» [26].

Л.П. Матвеевым дано такое определение: «Под координационными способностями следует понимать: во-первых, способность целесообразно строить (формировать, соподчинять, связывать воедино) целостные двигательные акты; во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим соответственно требованиям меняющихся условий» [30].

В своей работе А.М. Петров говорит: «... под координационными способностями мы понимаем разновидность физических способностей, в основе функционирования которых лежат психофизиологические механизмы, обеспечивающие взаимодействие анализаторов, центральной нервной системы и нервно - мышечного аппарата» [37].

Можно сделать вывод что, координационные способности - это совокупность свойств индивида, которые проявляются при решении двигательных задач различной координационной сложности и обуславливающие успешность управления двигательными действиями и их регуляции. Координационные способности имеют большое значение в жизни

ребёнка: оказывают влияние на физическое развитие, умственное, на формирование многих психических процессов [2].

## **1.2. Средства, формы и методы развития координационных способностей в физическом воспитании детей дошкольного возраста**

Для того чтобы решить проблемы координационных способностей используются разнообразные методы и средства их развития. В методической литературе по дошкольному воспитанию даются многочисленные средства и методы, направленные на развитие координационных способностей детей подготовительных к школе групп [4, 13, 33]. Изучив и проанализировав научно-методическую литературу, нами были выделены результаты исследований В.М. Зациорского [17], Л.П. Матвеева [30], которые предлагают наряду с другими видами применять упражнения с изменением пространственных границ их выполнения, а также усложнение упражнений дополнительными движениями. В данном случае, развитие координационных способностей стимулируется «повышением координационной сложности, с которой должен справиться занимающийся во время выполнения двигательного задания» [40].

Учёные И.М. Туревский, В.П. Филин, Л.Б. Кофман конкретизировали и дополнили данные исследования. В результате, в качестве одного из средств, для развития ловкости называется выполнение гимнастических упражнений на уменьшенной опоре. При этом, как средство развития двигательной координации у детей старшего дошкольного возраста, данный вид двигательной деятельности исследователями не рассматривается [9].

В следствии этого появилась необходимость изучить более глубоко проблему применения гимнастических упражнений на уменьшенной опоре в физическом воспитании дошкольников 6-7 лет.



Безусловно, специалисты в области дошкольного образования считают эффективным применение средств ритмической гимнастики в системе физического образования детей старшего дошкольного возраста [22, 23].

Вопросы развития координационных способностей в старшем дошкольном возрасте исследованы недостаточно. В частности, специалисты по дошкольному воспитанию с помощью легкоатлетических упражнений, упражнения на различных приспособлениях, тренажёрах, упражнения с мячом, разрабатывали методики развития координации движений [34, 35]. Работы, направленные на развитие двигательной координации старших дошкольников с использованием гимнастических упражнений на уменьшенной площади опоры не встречаются.

Во все комплексные программы включаются разделы, связанные с физической культурой. В разделах предусматривается решение основных задач физического воспитания, обучения и оздоровления ребёнка дошкольного возраста. Практически во всех программах предусматривается обучение детей основным видам движений, развитие физических качеств, включая развитие «координации движений». При этом используются традиционные средства физической культуры и формы занятий [16]. Занятия проводятся с использованием традиционных средств: строевые, общеразвивающие упражнения, основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, элементы спортивных упражнений, подвижные игры). В некоторых программах в арсенал средств физических упражнений включены упражнения ритмической гимнастики и др. [15]. Тем не менее, в них нет средств с использованием гимнастических упражнений на уменьшенной площади опоры [3].

Изучение научно-методической литературы и наблюдения, показывают, что осуществление многих программ в системе дошкольного образования не может быть признана удовлетворительной.

Причинами являются чаще всего отсутствие необходимой физкультурно-спортивной базы, предметно-пространственной развивающей среды, специалистов по физическому воспитанию дошкольников.

Итак, можно говорить о том, что разработано недостаточно физкультурно-оздоровительных программ для детей старшего дошкольного возраста, которые включали бы альтернативные средства физического воспитания, способствующих всестороннему и гармоничному развитию ребёнка - дошкольника, и отвечали бы современным требованиям [10].

Определённая система упражнений, наиболее полно отвечающая задаче формирования фундаментальных и специальных координационных способностей в период их ускоренного (сенситивного) развития может быть названа «базисной», так как именно она лежит в основе совершенствования двигательного тренинга. При этом координационные способности целесообразно развивать в комплексе с другими способностями человека. Средства должны подразделяться на общие, посредством которых повышается общий уровень координационных способностей (физические упражнения выполняются в грубой форме) и специальные, способствующие совершенствованию определённых координационных проявлений (физические упражнения выполняются с высокой точностью) [7, 31].

### **1.3. Особенности психофизического развития детей старшего дошкольного возраста**

В старшем дошкольном возрасте (6-7 лет) происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Самыми важными сторонами психофизического развития детей старшего дошкольного возраста является развитие мелкой и крупной мускулатуры. Координация движения неразрывна связана с развитием мозга ребёнка, с совершенствованием его нервной деятельности и поведением в целом [12].

Данный период характеризуется интенсивным развитием физиологических потребностей, происходит преобразование двигательной сферы. В старшем возрасте у детей проявляется потребность в общении и времяпровождении со сверстниками, наблюдается повышенная физическая активность. Таким образом, основу любой деятельности ребёнка составляет активный игровой процесс. Ограничение физической активности на этом периоде формирования детского организма негативно сказывается на дальнейшем развитии детей [11].

В возрасте 6-7 лет у детей становятся заметнее половые отличия, это обуславливается особенностями строения скелета и распределения подкожной жировой клетчатки. В этот возрастной период происходит ускоренный рост конечностей и происходит изменение пропорций тела ребёнка [21].

В данном возрасте продолжается развитие скелета, в нём много хрящевой ткани, поэтому под влиянием большой нагрузки они могут легко деформироваться. По этому, нужно внимательно следить за тем, как ребёнок сидит и двигается, во избежание таких последствий как плоскостопие и нарушение осанки. Особое внимание следует уделять сохранению и укреплению правильной осанке. Сформировать у ребёнка потребность в самоконтроле за положением своего тела. Так как, при отсутствии самоконтроля возможна деформация позвоночника [19].

В данном возрасте ещё не совершены свойства амортизации стопы и позвоночника, поэтому, нужно обращать внимание на спрыгивание ребёнка на твёрдую поверхность. Дети должны спрыгивать в мягкую поверхность, например в песок или мат [24].

Органы дыхания у детей старшего дошкольного возраста имеют характерные физиологические особенности и к шести годам строение легочной ткани не заканчивается. Ребёнок дышит поверхностно и это приводит к плохой вентиляции лёгких, а потребность организма в кислороде большая.

У ребёнка в этом возрасте слабый связочно-мышечный аппарат локтевого сустава, поэтому из-за резкого рывка ребёнка за руку может произойти вывих [18].

К шести годам заканчивается созревание нервных клеток головного мозга. Нервная система ещё не достаточно устойчива, поэтому нужно оградить ребёнка от нагрузок, приводящих к быстрому утомлению нервной системы.

У детей формируется способность к самоконтролю и правильной оценке процесса и результата собственных движений. Ребёнок в возрасте 6-7 лет уже должен осмысливать и планировать свои движения. Велик интерес детей к соревновательным компонентам совместных действий [36].

Таким образом, правильный подбор средств и методов физического воспитания и объединение их в единую систему организации занятий, с учётом возрастных особенностей детей подготовительной к школе группы, позволяет нам наиболее эффективно развивать как физические, так и психические функции детского организма.

## Глава II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования

*1. Анализ научно-методической литературы.* Анализ и обобщение сведений научно-методической литературы проводились с целью выяснения существенных форм и методик, направленных на формирование физической культуры личности дошкольников, развития координации движений детей.

Изучалась специальная литература, освещающая вопросы организации и содержания занятий гимнастическими упражнениями на уменьшенной площади опоры, вопросы тестирования, а также проблема учёта индивидуальных особенностей занимающихся. Нами были проанализированы данные специальной литературы по теории и методике физической культуры, педагогике, физиологии и прочим дисциплинам.

Анализ сведений научно-методической литературы был проведён на первом этапе нашего исследования. Итоги анализа и обобщения сведений научно-методической литературы представлены в главе 1.

*2. Контрольные испытания* выполнялись в начале и конце педагогического эксперимента с целью выявления основных показателей двигательных способностей (Программа «От рождения до школы» Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А.) [5].

Выбор контрольных упражнений производился на основе оценки и обобщения сведений специальной литературы по проблемам педагогического контроля и программам тестирования.

Все использованные контрольные упражнения соответствовали критериям информативности и надёжности. Всего было использовано 6 испытаний.

1) «Цапля» - оценивается способность к статическому равновесию. Ребёнку предлагается как можно дольше простоять на одной ноге босиком, с закрытыми глазами. Руки ребёнок располагает произвольно. Для выполнения

данного упражнения ребёнку даётся две попытки. Время определяется с момента поднятия ноги до касания ноги о поверхность (в сек.).

2) «Челночный бег 3 x 10 м» - оценивается способность к динамической координации. На стартовой черте находится ребёнок, на финишной черте находится кубик. Расстояние от стартовой черты до финишной 10 метров. Дорожка должна быть ровной, без поворотов, расстояние дорожки 10 метров. По команде «Марш!» из положения высокого старта ребёнок пробегает 10 м до финишной черты, берет кубик и возвращается к исходной черте и кладет на неё кубик, затем бежит обратно на финиш. Кубик нужно положить на черту, бросать нельзя. По времени (в десятых долях секунды) определяется результат, от команды «Марш!» до пересечения финишной черты.

3) «Пройди по линии» - оценивается способность к динамическому равновесию (по К. Mekota). Для выполнения этого упражнения ребёнок проходит босиком по линии, начерченной на полу с закрытыми глазами. Даётся три попытки, первая попытка выполняется с открытыми глазами. Положение рук и скорость передвижения выбираются ребёнком произвольно. Результат определяется по среднему значению двух зачётных попыток. Измеряется максимальное отклонение ребёнка от начерченной линии (см.).

4) «Бег по кочкам» - оценивается способность к ритмизации движений (по Мирошникову А.А.) [32]. Первая дистанция - ребёнок должен пробежать расстояние 10 метров как можно быстрее. Вторая дистанция - по всей дистанции (10 метров) разложены 6 малых обручей на разном расстоянии друг от друга. Ребёнок должен преодолеть дистанцию, наступая во все обручи. Результат подсчитывается по разнице определённые на первой и второй дистанциях (в сек.).

5) «Бег до мяча» - оценивается способность к локомоторной ловкости и ориентированию в пространстве (по Хиртц Р.). Вокруг большого набивного мяча на расстоянии 2 м находятся 5 малых мячей разного цвета (между ними

1м). Ребёнок стоит лицом к большому мячу. По команде (называется цвет малого мяча) он поворачивается, бежит, дотрагивается до названного мяча и возвращается обратно. После касания большого мяча поступает новая команда. Упражнение заканчивается после того, как ребёнок пробежит 3 раза. Результат оценивается по количеству времени, затраченного на задание (в десятых долях секунды). Расположение мячей желательно менять в каждом тесте.

б) Диагностика определения уровня развития двигательной координации, разработанная польским учёным В. Старостой [38]. Обследование детей производится с помощью специального прибора координациометра.

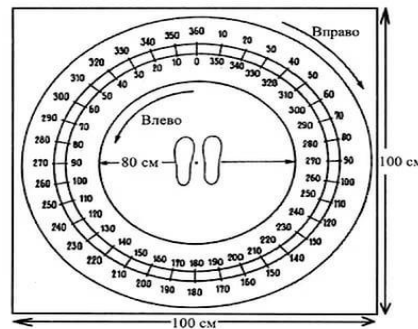


Рис. 1.

*Схема координациометра*

Ребёнку предлагается встать в центр круга на контуры ступней, лицом к нулевому показателю координациометра. Перед прыжком у ребёнка на ступне проводится мелом линия между большим и вторым пальцами ступни и через середину пятки. Если ребёнок выполняет прыжок вправо, то линия чертится на правой ноге и соответственно влево на левой ноге. Способ выполнения: ребёнку даётся три попытки, прыжок выполняется из полуприседа толчком двух ног, после прыжка необходимо приземлиться в пределах черного круга. После приземления необходимо сохранить равновесие в течение не менее 2 сек. При выходе за пределы черного круга, при потере равновесия попытка повторяется (но не более 5 раз).

Автор теста отмечает, что «чем больше оборот, исполненный исследуемым во время прыжка, тем более высок уровень его двигательной координации» [39]. Во время приземления на чёрном круге образуется отпечаток линии, нанесённой на ступню. С помощью длинной линейки продолжаем эту линию до пересечения с внутренней окружностью круга (прыжок влево) или до пересечения с внешней окружностью круга (прыжок вправо).

Анализ динамики развития двигательной координации, опосредованно определяемый по прыжку с вращением в течении педагогического эксперимента представлен средними значениями лучших попыток, выполненных детьми (мальчиками - контрольной и девочками - экспериментальной группами), выбранные из всех вариантов выполнения прыжков с вращением (вправо, влево, с помощью и без помощи рук).

3. *Педагогический эксперимент.* Педагогический эксперимент проводился для решения 3-й задачи исследования. Цель эксперимента - экспериментальное обоснование методики развития двигательной координации у детей 6-7 лет с использованием гимнастических упражнений на уменьшенной опоре на физкультурных занятиях в дошкольных образовательных организациях. База эксперимента – МБДОУ ДС №19 «Родничок» Старооскольского городского округа. Период – с сентября 2016 г. по март 2017 г. Экспериментальная группа состоит из 14 человек (девочек).

4. *Методы математической статистики.* Полученные данные были подвергнуты логическому анализу и математико-статистической обработке. Нами рассчитывались стандартные статистические показатели исследуемой выборки.

Статистическая обработка результатов исследования осуществлялась с использованием программы Microsoft Excel. Практическая реализация полученных характеристик выражалась в сравнении средних величин контрольных и экспериментальных групп.



## 2.2. Организация исследования

В соответствии с поставленными задачами наше исследование проводилось в несколько этапов.

*I этап* (сентябрь 2016 г.) – изучение и анализ научной и методической литературы, посвящённой вопросам двигательной активности детей. На данном этапе была разработана программа исследования, определены цель, задачи и методы работы.

*II этап* (октябрь-март 2016-2017 гг.) – проведение педагогического эксперимента. На этом этапе выполнялись измерения и оценки двигательной координации у детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет).

*III этап* (апрель-май 2017 г.) – статистический и логический анализ полученных экспериментальных данных. Оценка эффективности различных методик; оформление выпускной квалификационной работы.

## **Глава III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**

### **3.1. Содержание физкультурных занятий с использованием гимнастических упражнений на уменьшенной опоре с детьми 6-7 лет**

Длительность экспериментальных занятий с детьми 6-7 лет составляла 25-30 минут. Подготовительная часть составила - 15-20%; основная часть - 70 - 75%; заключительная часть - 10-15%.

Комплексы составлены из упражнений, которые носят различную направленность и решают, прежде всего, задачи, связанные с повышением эмоционального настроения ребёнка на двигательную деятельность, повышением физической работоспособности детского организма, сохранением естественной гибкости, воспитанием общей выносливости, предупреждением дефектов осанки.

Упражнения, проводимые на физкультурном занятии решают ряд задач: оздоровительных, воспитательных и образовательных. Они направлены на формирование у ребёнка рациональных, экономных, осознанных движений, накопление им двигательного опыта и переноса его в повседневную жизнь.

Занятия содержат разные виды передвижения (ходьба и бег), упражнения на ориентировку в пространстве, упражнения на сохранение правильной осанки, общеразвивающие гимнастические упражнения, выполняемые на уменьшенной опоре, упражнения в партере для укрепления мышц брюшного пресса, разнообразные виды ритмичных танцевальных упражнений, упражнения для туловища и ног; упражнения на гибкость, на расслабление, дыхательные упражнения.

Примерная структура и содержание физкультурного занятия с детьми подготовительной к школе группы с использованием упражнений на уменьшенной опоре представляет собой:

Подготовительная часть - составляет 10-15% от общей

продолжительности занятия. В подготовительную часть занятия входят упражнения, направленные на активизацию внимания и постепенную подготовку организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений, к повышенной физической нагрузке. Сюда входят: различные виды ходьбы, бега, прыжков; подъёмы на носочки с различными движениями, полуприседы с различными положениями и движениями рук; наклоны, выпады, упражнения, направленные на ориентировку в пространстве и упражнения в организационных действиях, различные построения и перестроения [6].

Основная часть - составляет 75-80% от общей продолжительности занятия. Эта часть занятия решает комплекс программных задач: дифференцированное обучение основным видам движений, подобранные с учётом уровня развития двигательной активности (ДА) детей; развития двигательных навыков и физических качеств: тренировка функциональных особенностей организма. Эта часть занятия начинается с общеразвивающих гимнастических упражнений на уменьшенной площади опоры. Общеразвивающие гимнастические упражнения выполняются из различных исходных положений - стоя на уменьшенной опоре. Также входят упражнения повышенной интенсивности - различные повороты и наклоны туловища, приседания, выпады. Эти упражнения выполняются стоя на полу в более быстром темпе, по сравнению с разминочной частью. Особое внимание уделяем правильной осанке при выполнении упражнений.

После комплекса упражнений общеразвивающего воздействия следуют основные виды движений. Упражнения, выполняемые из исходного положения, сидя и лёжа и направлены на укрепление мышц брюшного пресса, спины, развития мышц ног. В эту группу включаются упражнения на развитие гибкости так называемые «акробатические» упражнения. Некоторые из этих упражнений выполняются также с использованием уменьшенной опоры. В этом случае дети принимают исходное положение - сидя на ней.

Заключительная часть составляет 5-15% от общей продолжительности занятия, в неё входят упражнения на расслабление, дыхательные упражнения. Такие упражнения необходимы для максимального восстановления всех функций организма к исходному уровню. В третью часть занятия входят: упражнения на восстановление дыхания, релаксационные упражнения из исходного положения, сидя и лёжа, упражнения для мелкой моторики пальцев, игровые упражнения и игры малой подвижности [29].

В данной методике используется метод зеркального показа (стоя лицом к занимающимся). Зеркальный показ экономит время на объяснение, это повышает моторную плотность занятий. Метод показа воспринимается и запоминается детьми быстрее и легче.

При проведении упражнений на уменьшенной площади опоры учитывались индивидуальные особенности каждого ребёнка. Преимущественно на занятиях используется фронтальный способ выполнения упражнений.

Неотъемлемой частью занятия и повышение его эффективности является правильный подбор музыкального сопровождения.

Характерной особенностью можно считать то, что каждое упражнение в комплексе носит ассоциативный или имитационный характер. Для этого упражнению даётся название «Ступеньки», «Цапля», «По мостику», «Канатоходец», «Островки», «Ловкий заяц», «Найди свой цвет!», «Высоко-низко» и т.д. (Приложение 2, 3), что позволяет в процессе выполнения такого рода упражнений повысить у детей эмоциональный настрой и творческое воображение. При этом у детей появляется возможность самостоятельно создавать образы, характеры и настроения на основе слухового, зрительного, тактильного восприятия команды.

К особенностям экспериментальной программы физкультурных занятий следует отнести следующие общие положения:

- взаимосвязь разделов программы, их логическое

взаимопроникновение с целью адекватной реализации поставленных задач;

- направленность на преимущественное развитие двигательной координации путём предполагаемого включения гимнастических упражнений на уменьшенной опоре в раздел «Физическое воспитание» детей старшего дошкольного возраста.

В ходе педагогического эксперимента детьми экспериментальной группы было пройдено три этапа на пути к усвоению представленной программы. Период прохождения каждого из этапов, начиная с периода разучивания до полной выработки двигательного навыка. Поскольку каждое упражнения осваивается детьми в различные промежутки времени и с различной степенью развития двигательного навыка, каждый комплекс гимнастических упражнений включает в себя так называемые «упражнения - замены». Эти упражнения используются для замены уже хорошо усвоенного, заученного детьми упражнения, таким образом, позволяют избежать монотонности, однообразия занятий. Довольно эффективным оказался также способ замены музыкального сопровождения уже разученного комплекса. Этот приём позволяет вызывать эмоциональный отклик у детей, повысить эффективность от выполнения уже знакомых детям движений.

На первом этапе была поставлена задача ознакомление детей с гимнастическими упражнениями, выполняемыми на уменьшенной опоре. Разучивание и выполнение данных упражнений происходило из исходного положения стоя на полу. При этом уменьшение пространства, в пределах которого выполнялось каждое из упражнений, происходило путём очерчивания цветным мелом круга диаметром 30 см.

По мере усвоения комплекса, детям предлагалось самостоятельно очертить круг вокруг себя по заранее намеченным точкам. Таким образом, происходило естественное уменьшение опоры, на которой выполнялось гимнастическое упражнение. Детями такое нововведение было воспринято как забавная, очень интересная игра. Таким образом, удалось вызвать у детей высокий интерес и эмоциональный отклик, что естественным образом

способствовало успешному усвоению программного содержания.

На втором этапе нами использовались макеты уменьшенной опоры. Макет представляет собой квадрат 20x20 см, вырезанный из листа фанеры. Таким образом, на данном этапе дети должны были выполнить уже знакомые им гимнастические упражнения, не выходя за пределы обозначенной площади. Задача усложнялась ещё и тем, что от детей требовалось дополнительное усилие для сохранения устойчивого положения тела в конкретной заданной плоскости.

Для третьего этапа характерен переход к приподнятой над полом уменьшенной опоре. Для этого были изготовлены деревянные платформы высотой 10 см, площадь опоры 20x20 см. На данном этапе детьми был освоен новый комплекс гимнастических упражнений из исходного положения стоя на платформе.

Таким образом, был осуществлен плавный поэтапный переход от простого к более сложному варианту выполнения гимнастических упражнений на уменьшенной опоре.

В экспериментальной и контрольной группах за методическую основу бала взята Основная общеобразовательная программа дошкольного образования, разработанная в соответствии с Федеральным Государственным Образовательным Стандартом дошкольного образования с учётом примерной основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой [5]. Следует отметить, что в контрольной группе использовались традиционные физкультурные занятия (гимнастические упражнения на уменьшенной опоре не использовались).

### 3.2. Развитие координационных способностей у детей 6-7 лет в ходе педагогического эксперимента

Рассмотрим результаты экспериментального исследования с применением диагностики – «Прыжки с вращением».

Контрольные испытания проводились до начала педагогического эксперимента и спустя шесть месяцев занятий.

Анализировались как абсолютные показатели в прыжках на координациометре, так и результаты прироста по отношению к исходному результату.

Исходный показатель в прыжках на координациометре в экспериментальной группе составлял 210 градусов, а в контрольной – 207 градусов. Достоверно значимых различий, как в экспериментальной, так и в контрольной группах не имели ( $t=0,3$ ;  $p>0,05$ ) (табл. 3.1).

Итоговый прирост показателей в экспериментальной группе в среднем составил 50 градусов, а в контрольной 33 градусов. При этом различие между группами (17 градусов) статистически достоверно ( $t=7,4$ ;  $p<0,05$ ).

Таким образом, применение гимнастических упражнений на уменьшенной площади опоры позволило в условиях эксперимента повысить эффективность развития двигательной координации у девочек 6-7 лет.

Далее представлены результаты экспериментального исследования способности к статическому равновесию с помощью упражнения – "Цапля".

В начале педагогического эксперимента в результатах детей контрольной и экспериментальной групп не отмечено достоверно значимых различий. В экспериментальной группе составлял -27,4 сек, а в контрольной – 25,5 сек. ( $t=0,9$ ;  $p>0,05$ ).

Итоговый прирост показателей в экспериментальной группе в среднем составил – 35,8 сек., а в контрольной 30,8 сек. Это различие статистически оказалось достоверным ( $t=2,5$ ;  $p<0,05$ ) (табл. 3.1).

Таблица 3.1.

*Результаты педагогического эксперимента: контрольные испытания, отражающие проявление основных сторон двигательной координационных способностей*

Наименование теста	Период	Экспериментальная группа (ЭГ) (n=16)	Контрольная группа (КГ) (n=10)	Статистические показатели		
		M±m	M±m	ЭГ-КГ	t	p
Двигательная координация: «Прыжки с вращением» по В. Староста (в градусах)	На начало эксперимента	210±2,3	207±2,2	3	0,3	>0,05
	На конец эксперимента	260±2,1	240±1,7	20	7,4	<0,05
Статическое равновесие: «Цапля» (с)	На начало эксперимента	27,4±0,3	25,5±2	1,9	0,9	>0,05
	На конец эксперимента	35,8±0,2	30,8±2	5	2,5	<0,05
Динамическая координация: «Челночный бег» (с)	На начало эксперимента	12,3±0,2	12,1±0,1	0,2	1	>0,05
	На конец эксперимента	9,3±0,2	9,9±0,2	- 0,6	-2	<0,05
Динамическое равновесие: «Пройти по линии» (см)	На начало эксперимента	19,8±0,7	20,5±0,5	-0,7	-0,9	>0,05
	На конец эксперимента	13,9±0,3	16,5±0,2	- 2,6	-6,5	<0,05
Ритмизации движений: «Бег по кочкам»	На начало эксперимента	2,16±0,3	2,26±0,3	-0,1	-0,8	>0,05
	На конец эксперимента	1,5±0,1	2,0±0,2	-0,5	-2,27	<0,05
Локомоторная ловкость и ориентировка в пространстве: «Бег до мяча»	На начало эксперимента	17,2±0,3	17,8±0,2	-0,6	-1,5	>0,05
	На конец эксперимента	14,8±0,2	15,9±0,2	-1,1	-3,9	<0,05

Таким образом, можно сказать что, занятия с использованием



гимнастических упражнений на уменьшенной опоре, проводимые в экспериментальной группе, приводят к росту показателей к «статическому равновесию».

Следующие представлены результаты экспериментального исследования динамической координации – «Челночный бег».

В начале педагогического эксперимента значимых отличий экспериментальной группы от контрольной не наблюдалось. В экспериментальной группе показатель динамической координации составил - 12,3 сек., а в контрольной 12,1 сек. ( $t=1$ ;  $p>0,05$ ) (табл. 3.1).

К концу эксперимента у девочек экспериментальной группы было выявлено достоверно значимое различие в результатах в сравнении с мальчиками контрольной группы и в среднем это составило – 9,3 сек. в экспериментальной группе и 9,9 сек. в контрольной группе ( $t=-2$ ;  $p<0,05$ ) (табл. 3.1).

Таким образом, можно сказать, что гимнастические упражнения на уменьшенной опоре приводят к успешному развитию способности к «динамической координации» в период 6-7 лет.

Тест «Пройди по линии», использовался для определения динамического равновесия.

В начале педагогического эксперимента дети контрольной и экспериментальной групп показали результаты: экспериментальная группа – 19,8 см., контрольная группа – 20,5 см. ( $t=-0,9$ ;  $p>0,05$ ) (табл. 3.1). Как мы видим, по результатам значительных отличий не наблюдается.

К концу эксперимента в экспериментальной группе было выявлено достоверно значимое отличие от контрольной группы и в среднем это составило – 13,3 см. – экспериментальная группа, 16,5 см. - контрольная группа ( $t=-6,5$ ;  $p<0,05$ ) (табл. 3.1).

Способность к ритмизации движений определялась с помощью теста «Бег по кочкам».

В начале педагогического эксперимента дети контрольной и экспериментальной групп показали результаты: экспериментальная группа – 2,16 сек., контрольная группа – 2,26 сек. ( $t=-0,0$ ;  $p>0,05$ ) (табл. 3.1). Как мы видим, по результатам значительных отличий не наблюдается.

К концу эксперимента в экспериментальной группе было выявлено достоверно значимое отличие от контрольной группы и в среднем это составило – 1,5 сек. – экспериментальная группа, 2,0 сек. - контрольная группа ( $t=-2,27$ ;  $p<0,05$ ) (табл. 3.1).

Способность к локомоторной ловкости и ориентированию в пространстве определялась с помощью теста «Бег до мяча».

В начале педагогического эксперимента показатели экспериментальной группы были незначительно выше, чем у детей контрольной группы - 17,2 сек. и 17,8 сек. ( $t=-1,5$ ;  $p>0,05$ ) (табл. 3.1).

В конце педагогического эксперимента показатели экспериментальной группы стали - 12,8 сек., показатели контрольной группы – 15,9 сек. ( $t=-3,9$ ;  $p<0,05$ ) (табл. 3.1).

Данные тенденции свидетельствуют о том, что необходимо акцентировать внимание на развитии способности к «локомоторной ловкости и ориентировке в пространстве» в процессе физического воспитания детей 6-7 лет.

Таким образом, мы видим положительную динамику развития данной способности у детей подготовительной к школе группы.

Анализ показал, что в экспериментальной и контрольной группах, наблюдается прирост результатов. В экспериментальной группе мы видим, ранние темпы увеличения показателей, чем у детей контрольной группы.

## ВЫВОДЫ

1. Анализ данных специальной литературы показал, что развитие координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста является одним из важнейших направлений системы физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных организациях. Вместе с тем, проблема разработки средств и методов, направленных на развитие двигательной координации у детей старшего дошкольного возраста с использованием гимнастических упражнений на уменьшенной опоре остается мало изученной.

2. Построение программы занятий с использованием гимнастических упражнений и упражнений ритмической гимнастикой на уменьшенной опоре осуществлялось за счёт вариативной части программы «От рождения до школы». Содержание программы физкультурных занятий состоит из блоков упражнений, направленных на развитие двигательной координации, в том числе динамического и статического равновесия, способности к ритмизации движений, локомоторной ловкости и ориентированию в пространстве. Эффективность в развитии двигательной координации у старших дошкольников достигается за счёт применения экспериментальной методики, обеспечивающей постепенное использование различной высоты опоры и освоение на ней новых движений; сочетание их с ранее изученными, усложнение исходных положений на опоре; изменение скорости, темпа и амплитуды движений; использование музыкального сопровождения; дозирование нагрузки на определенные группы мышц; учёт индивидуального двигательного опыта, эмоционального состояния и уровня физической подготовленности детей.

3. В результате проведённого педагогического эксперимента у дошкольников экспериментальной группы по сравнению с детьми контрольной группы, выявлены достоверные ( $p < 0,05$ ) улучшения в показателях развития координационных способностей: способности к

статическому равновесию - на 4% ( $t=2,5$ ;  $p<0,05$ ); способности к динамической координации - 6% ( $t=-2,0$ ;  $p<0,05$ ); способности динамическому равновесию - на 19% ( $t=-6,5$ ;  $p<0,05$ ); к ритмизации движений - на 33% ( $t=-2,27$ ;  $p<0,05$ ); способности к локомоторной ловкости и ориентированию в пространстве - на 8% ( $t=-3,9$ ;  $p<0,05$ ); двигательной координации в прыжках с вращением - на 8% ( $t=7,4$ ;  $p<0,05$ ).

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Упражнения на уменьшенной опоре рекомендуется проводить как в виде отдельных комплексов занятий, так и в сочетании с традиционными средствами физической культуры дошкольников (упражнения из арсенала легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, лазание, метание; подвижные игры, упражнения лыжной подготовки и др.). В зимний период они чередуются с занятиями по лыжной подготовке, в осенний и весенний период - с занятиями по лёгкой атлетике на спортивной площадке ДОО.

2. Во время проведения физкультурного занятия рекомендуется использовать метод зеркального показа (стоя лицом к занимающимся), для быстрого усвоения и экономии времени на объяснения. Также рекомендуется применять фронтальный способ организации группы.

3. Комплексы общеразвивающих гимнастических упражнений, выполняемых на уменьшенной опоре с элементами ритмической гимнастики для детей 6 - 7 лет, должны включать в себя следующие средства: строевые упражнения, общеразвивающие, танцевальные, упражнения на ориентировку в пространстве, упражнения на развитие динамического и статического равновесия. В конце занятия необходимо проводить подвижную игру сюжетного характера. Для эмоционального настроя использовать музыкальное сопровождение.

4. Для контроля за развитием двигательной координации детей 6-7 лет рекомендуем использовать тест «Прыжок с вращением» на координациометре, а также тесты: для оценки способности к статическому равновесию - «Цапля»; способности к динамической координации - «Челночный бег 3 x 10 м»; способности к динамическому равновесию - «Пройди по линии»; способности к ритмизации движений – «Бег по кочкам»; способности к локомоторной ловкости и ориентировке в пространстве – «Бег до мяча».

5. Рекомендуется постепенно уменьшать размер опоры, а также увеличивать высоту опоры до 20 см.

6. Рекомендуется проводить новые виды движений в сочетании с изученными ранее.

7. Усложнять исходные положения на уменьшенной опоре и изменять скорость выполнения движений можно с уже изученными упражнениями.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аганянц, Е.К. Влияние упражнений повышенной координационной сложности на двигательную активность детей дошкольного возраста / Е.К. Аганянц // Межнациональные взаимоотношения при адаптации организма к спортивной деятельности: Сборник научных трудов. - СП, 1991. – С. 4-6.
2. Бесшапошникова, С.Ю. К вопросу о развитии координационных способностей у детей дошкольного возраста / С.Ю. Бесшапошникова // Физкультурное образование детей и учащейся молодежи: матер. научн. конф. – Шуя, 2004. - С. 39-43.
3. Бесшапошникова, С.Ю. Использование гимнастических упражнений на ограниченной опоре в процессе развития координации движений у детей старшего дошкольного возраста / С.Ю. Бесшапошникова // Физкультурное образование детей и учащейся молодежи: матер. Межд. научн. практ. конф. - Шуя, 2005. - С. 27-32.
4. Ведерникова, Л.В. Совершенствование координационных способностей дошкольников 5-7 лет, проживающих в регионах Крайнего Севера: Дис. ... канд. пед. наук. – Омск, 2005. - 284 с.
5. Веракса, Н.Е. «От рождения до школы» Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
6. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
7. Глазырина, Л.Д. Научно-методические основы реализации оздоровительного, воспитательного и образовательного направлений программы физического воспитания дошкольников: Автореф. Дисс. ... д-ра пед. наук. - Минск, 1992. - 41с.
8. Горелов, А.А. Проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста и подходы к их решению /А.А. Горелов, Я.К. Коблев,

И.М. Козлов, М.А. Правдов. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2002. - №4. - С. 50-53.

9. Горская, И.Ю. Теоретические и методические основы совершенствования базовых координационных способностей школьников с различным состоянием здоровья: Дис. ... д-ра пед. наук. - Омск, 2001.- 455 с.

10. Гурфинкель, В.С. Центральные программы и многообразие движений / В.С. Гурфинкель, Ю.С. Левик. // Управление движениями:- М., 1990. - С. 32 - 42.

11. Донской, Д.Д. Психомоторное единство управления физическими упражнениями как двигательными действиями / Д.Д. Донской // Теория и практика физической культуры. - 1995. - №№ 5-6. - С. 23-25.

12. Донской, Д.Д. Биомеханическое обоснование строения действия / Д.Д. Донской. - М.: Просвещение, 1998. - 40 с.

13. Дьяченко, Г.Б. Развитие координации движений у детей 3-6 лет с использованием легкоатлетических упражнений: Автореферат дисс. ... канд. пед. наук. - СП., 1992. -19 с.

14. Евстафьев, Б.В. О природе физических способностей и их соотношении с другими показателями физического развития человека / Б.В. Евстафьев // Теория и практика физической культуры. - 1986. - №4. - С. 49-52.

15. Евстратова, Н.А.. Движения под музыку в системе организации здорового образа жизни дошкольников в детском саду: Автореф. Дисс. ... канд. пед. наук. - Самара, 1997. - 20 с.

16. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - М.: «Академия», 2001. - 264 с.

17. Зациорский, В.М. Двигательные качества спортсменов (исследование по теории и методике воспитания): Дисс. ... д-ра пед. наук. - Москва, 1968. - 39 с.



18. Каменецкая, Э.А. Справочник по функциональной диагностике в педиатрии / Э.А. Каменецкая. - М.: Медицина, 1978. - 624 с.
19. Козлов, И.М. Особенности координации мышечной деятельности у детей и подростков / И.М. Козлов. - М.: Медицина, 1991. - С. 72-85.
20. Козлов, И.М. Физическое воспитание в детских садах (учебное пособие) / И.М. Козлов, Ю.Б. Никифоров, М.А. Правдов, И.Э. Барникова, СП., 1992, - 100 с.
21. Коломенский, Я.Л. Учителю о психологии детей шестилетнего возраста. / Я.Л. Коломенская, Е.А. Панько. - М.: Просвещение, 1988. - 88 с.
22. Кузина, И. Степ-аэробика - не просто мода / И. Кузина // Обруч. - 2005. - № 1. - С. 40-42.
23. Кузнецова, Е.К. Ритмическая гимнастика для дошкольников / Е.К. Кузнецова. - М. - 1999. - 89 с.
24. Лисицкая, Т.С. Ритмическая гимнастика: методика и физиологическое воздействие / Т.С. Лисицкая. - М.: ФиС, - 1985. - С. 158.
25. Лурия, А.Р. Высшие корковые функции человека / А.Р. Лурия. - М.: Изд-во МГУ, 1969. -365 с.
26. Лях, В.И. О классификации координационных способностей / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. - 1987. - №2. - С. 56-60.
27. Лях, В.И. Взаимоотношения координационных способностей и двигательных навыков / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. - 1991. - №3. - С. 31-36.
28. Лях, В.И. Критерии определения «координационных способностей» / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. - 1991. - № 11. - С. 17-20.
29. Лях, В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях // Физическая культура в школе. - 2000. - №5. - С. 3-10.
30. Майорова, Л.Т. Методика воспитания координационных способностей у детей дошкольного возраста (4-6 лет): Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Омск, 1998. - 19 с.

31. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 182 с.
32. Мирошников, А.А. Влияние занятий различной направленности на двигательные-координационные способности мальчиков 3-6 лет: Дисс. ... канд. пед. наук. - Москва, 2000. - 159 с.
33. Михайлова, С.Н. Развитие координации движений у детей 6-7 лет как основа повышения их физической подготовленности: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Москва, 1990. - 21 с.
34. Михайлович, Т.Н. Двигательное развитие детей 5-6 лет с ориентацией к сложно-координационной спортивной деятельности: Дисс. ... канд. пед. наук. ГЦОЛИФК, Москва, 1991. - 149 с.
35. Назаров, В.П. Координация движений рук и её совершенствование у детей младшего школьного возраста: Дисс. ... канд. пед. наук. ГЦОЛИФК, М., 1964.-217 с.
36. Петрова, А. Работа детского сада с семьей для оптимизации двигательной деятельности и физического развития детей / А. Петрова // Вопросы физической культуры. - 1989. - №3. - С. 18.
37. Правдов, М.А. Особенности организации двигательной и познавательной деятельности детей дошкольного возраста / М.А. Правдов. - М.: «Канон+» РООИ «Реабилитация», 2006. -184 с.
38. Староста, В. Новый способ измерения и оценки двигательной координации / В. Староста // Теория и практика физической культуры, - 1997. - №12. С. 8-12.
39. Фомина, Н.А. Формирование двигательных, интеллектуальных и психомоторных способностей детей 4-6 лет средствами ритмической гимнастики сюжетно-ролевой направленности: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Волгоград, 1996. - 21 с.
40. Шарманова, С.Б. Особенности использования средств ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. С.-Пб., 1995. - 18 с.

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Содержание воспитательно-образовательной работы по разделу «Физическое воспитание» для детей 6-7 лет (на основе Базисной программы «От рождения до школы»)		Содержание физкультурных занятий для детей подготовительной группы с использованием гимнастических упражнений на уменьшенной площади опоры	
Программные требования	Содержание педагогической работы	Программные требования	Содержание педагогической работы
Упражнения в организационных действиях	Построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн, кругов; перестроение из одной колонны в несколько, на месте, на ходу; перевороты на месте налево, направо переступанием, в движении - на углах. Равнение в колонны на вытянутые руки вперед; в шеренге, в кругу - на вытянутые руки в стороны; размыкание и смыкание при построении в три колонны приставными шагами; расчет на «первый-второй»; перестроение из одной шеренги в две; из одного круга - в два; остановка после ходьбы.	<u>Основные виды движений Упражнения в организационных действиях.</u>	Построение в колонну по одному. Расчет на «первый - второй». Нахождение своего места в колонне. Повороты на месте «налево - направо». Перестроение из одной колонны в две в движении. Повороты в перпендикулярном направлении в движении на углах. Остановка по сигналу после бега и ходьбы.
Общеразвивающие упражнения	<i>Движения головы:</i> наклоны вперед, назад, в стороны; повороты вправо, влево; вращение с ограниченной амплитудой; <i>Положения и движения рук:</i> вверх - в стороны, вниз - в стороны; к плечам; «в замок» вверху, внизу, перед собой, над головой, за спиной; одна рука вверх, другая вниз; поднимание, разведение, сгибание, выпрямление рук из различных положений; махи; вращения; выполнение движений одновременно и попеременно; однонаправленно и разнонаправленно; в разных плоскостях; медленно, быстро; вращение кистями рук; разведение и сведение пальцев рук; смыкание пальцев рук поочередно с большим пальцем. <i>Положения и движения</i>	<u>Гимнастические упражнения на уменьшенной опоре</u>	Ходьба и бег по уменьшенной опоре, сохраняя равновесие. Комплексы упражнений с использованием уменьшенной опоры: <i>на формирование правильной осанки</i> - стойки на уменьшенной опоре, широкая стойка над опорой, с различными положениями рук и ног, ступенчатые переходы с опоры и на опору с сохранением исходного положения тела; <i>на развитие координации</i> - разнообразные ритмические движения рук, плечевого пояса, головы, сохраняя равновесие; <i>на</i>

	<p><i>ног</i>: пятки вместе, носки врозь (основная стойка); пятка одной ноги у носка другой; на одной ноге; на носках; многократное поднимание на носки; сгибание и расгибание ног; удерживание под углом согнутой и прямой ноги; отведение; приведение; махи вперед, в стороны, назад; выпады вперед, в сторону; сгибание, выпрямление, вращение стопы, сгибание пальцев ног с захватыванием мелких предметов; перенос веса тела с одной ноги на другую в положении присев ноги врозь.</p>		<p><i>развитие силы</i> - комплексы общеразвивающих упражнений для работы основных мышечных групп в положение стоя и сидя на опоре; <i>на развитие выносливости</i> - прыжковые упражнения - спрыгивания и запрыгивания на опору способом ноги вместе - ноги врозь, прыжки над опорой с поворотами на 90°.</p>
	<p><i>Положения и движения туловища</i>: стоя; стоя на коленях; на четвереньках; ноги скрестно; упор присев; упор сидя сзади; лежа на спине, на животе, на боку; повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны, назад; вращения из разных исходных положений; в упоре сидя сзади подтягивание к себе ног, обхватив колени руками выпрямление их; лежа на спине одновременное опускание и поднимание обеих ног; движение ногами как при езде на велосипеде; группировка; перекаты; перевороты со спины на живот и обратно; лежа на животе, прогибание и приподнимание плеч, разводя руки в стороны.</p>	<p><u>Ритмическая гимнастика</u></p>	<p>Комплексы упражнений ритмической гимнастикой, составленных с использованием движений, направленных на развитие <i>координации</i> - различные сочетания ритмических движений рук, ног, головы, туловища в танцевально-игровой форме; <i>выносливости</i> - прыжковые и танцевальные упражнения в быстром темпе; развитие <i>гибкости</i> - наклоны вперед, в стороны, повороты туловища, прогибания и выгибания туловища в спине, растягивание мышц в седе «по-турецки»; <i>формирование правильной осанки</i> - ходьба, различные стойки и приседы с предметом на голове; <i>развитие чувства ритма</i> - соответствие темпа двигательного задания ритма музыкального сопровождения; музыкальности, пластичности и грациозности -</p>

			использование музыкальных фонограмм, составленных с учетом возрастных и психологических особенностей детей.
Основные движения	<p><i>Ходьба:</i> в разных построениях (в колонне по одному, по два, в кругу, шеренге); обычным, гимнастическим, скрестным шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; на наружной стороне стопы; перекатом с пятки на носок; в приседе; с выпадами; спиной вперед; в разном темпе; сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре.</p> <p><i>Бег:</i> в колонне по одному и по два; выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; по уменьшенной, приподнятой, наклонной поверхности; в сочетании с другими движениями; сохраняя равновесие на одной ноге после остановки; с преодолением препятствий; с разной скоростью - медленно; быстро; в среднем темпе; непрерывный бег 1,5-3 мин; со средней скоростью 60 - 120 м (2-4 раза в чередовании с ходьбой); медленный бег 320- 400 м по пересеченной местности; челночный бег 3-5 x 10 м; бег на скорость, наперегонки, с ловлей и увертыванием.</p> <p><i>Ползание и лазание:</i> ползание на четвереньках на ограниченной поверхности; проползание под несколькими препятствиями; ползание на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; лазание по гимнастической стенке, лестнице вверх, вниз, со сменой темпа, лазание по веревочной лестнице; по</p>		<p><u>Ходьба.</u> Обычным, гимнастическим шагом. На наружной стороне стопы. В приседе. В колонне по одному, сохраняя дистанцию. Скрестным шагом. С перекатом «с пятки на носок». Приставными шагами вперед, вправо-влево. Спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. «Змейкой». По подвижной опоре.</p> <p><u>Бег.</u> Обычным, широким шагом. Забрасывая голени назад. Выбрасывая прямые ноги вперед. Спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. «Змейкой». В сочетании с движениями рук. С преодолением препятствий. Сохраняя равновесие на одной ноге после остановки по сигналу. С ловлей и увертыванием. По приподнятой наклонной поверхности.</p> <p><u>Прыжки.</u> Подпрыгивание попеременно на правой и левой ноге. На двух ногах с продвижением вперед (до 3 м). В сочетании с движениями рук и ногруки в стороны-вверх, ноги скрестно-врозь. Спрыгивание с высоты до 20 см в яму с песком (на мат). С поворотами вправо-влево, кругом (вокруг оси своего тела). Через короткую скакалку, вращая ее вперед (10-15 прыжков). Вверх из глубокого</p>

	<p>канату, шесту.  <i>Прыжки:</i> подпрыгивания на месте разными способами - ноги скрестно-ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге; с поворотом кругом; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 20-40 прыжков (2-4 раза); с продвижением вперед (многоскоки); боком вправо и влево, через линии, невысокие предметы; вверх из глубокого приседа; боком с опорой руками на предмет; впрыгивание на предметы с места и с разбега; спрыгивание с них; прыжки в длину с места; в длину с разбега; через короткую скакалку; вращая ее вперед и назад; на двух ногах.  <i>Бросание, ловля, метание:</i> бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (10-20 раз подряд); одной рукой (4-10 раз подряд); с хлопками и другими заданиями; перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча о пол, о землю на месте и с продвижением вперед (8-10 раз); прокатывание, перебрасывание набивных мячей (весом 1 кг); метание в даль правой и левой рукой.</p>		<p>приседа. Смещая обе ноги вправо-влево. Через невысокие предметы. Боком вправо и влево. Сериями по 10-20 прыжков (3-4 раза).  <u>Бросание, ловля.</u>          Прокатывание набивных мячей (1 кг). Бросание мяча вверх (о землю) и ловля его двумя руками (10 раз подряд). Прокатывание мяча между предметами (с попаданием в предметы). Метание предметов в горизонтальную цель (расстояние 3 м). Перебрасывание мячей друг другу от груди; из-за головы (через сетку). Метание в движущуюся цель.  <u>Ползание, лазание.</u>          Ходьба на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Лазание по наклонной лестнице. Лазание по гимнастической стенке приставным шагом, разноименным способом. Ползание на четвереньках по ограниченной поверхности. Проползание на животе под гимнастической палкой (высота - 30 см). Ползание на низких четвереньках, прокатывая набивной мяч головой. Проползание по гимнастической скамейке на высоких четвереньках с мешочком на спине. Лазание по веревочной лестнице.</p>
Подвижные игры и игровые упражнения	С ходьбой и бегом: «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мы веселые ребята», «Сделай	<u>Подвижные игры</u>	Игровые задания на ориентировку в пространстве - «найди свое место», «найди свой

	<p>фигуру», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Встречные перебежки», «Совушка», «Чье звено скорее соберется», «Два Мороза», «Караси и щука», «Горелки», «Коршун и наседка», «День и ночь», «Построй шеренгу, круг, колонну», «Третий лишний», «Снежная карусель».</p> <p><i>С прыжками:</i> «Кто лучше прыгнет», «Не оставайся на полу», «Удочка», «Кто сделает меньше прыжков», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапли», «Волк во рву», «Из кружка в кружок», «Кузнечики», «Чехарда».</p> <p><i>С ползанием, лазанием:</i> «Кто скорее до флажка», «Медведь и пчелы», «Пожарные на учении», «Перелет птиц», «Ловля обезьян».</p> <p><i>С метанием, бросанием, ловлей:</i> «Брось за флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Кого назвали - тот ловит».</p> <p>«Кто самый меткий», «Ловишки с мячом», «Круговая лапта», «Школа мяча», «Серсо», «Кольцеброс», «Забей в ворота», «Закати в лупку».</p> <p><i>Игры-эстафеты:</i> «Эстафета парами», «Веселые соревнования», «Перевозка урожая», «Огород», «Посадка картофеля».</p> <p><i>Игры - забавы:</i> «Веребочка», «Бег в мешках», «Бег со связанными ногами», «Ударь по мячу (с завязанными глазами)», «Перетягивание каната».</p>		<p>цвет» и т.д.; эстафеты с преодолением полосы препятствий, связанных с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием; сюжетно-ролевые подвижные игры; игровые задания, связанные с перебрасыванием мяча (из-за головы, от груди, снизу) со встречными перебежками; игры с элементами ритмической гимнастики и танцевальных движений; игры с использованием уменьшенной опоры.</p>
<p>Спортивные игры</p>	<p><i>Городки:</i> бросание биты сбоку, от плеча при правильном исходном положении; умение выбивать городки при разном их расположении с</p>		



	<p>полукона (2-3 м) и с кона (5-6 м), с возможно меньшим количеством бит.</p> <p><i>Баскетбол:</i> передача мяча друг другу двумя руками от груди; одной рукой от плеча; перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении; ловля мяча, летящего на разной высоте и с разных сторон; бросание в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение одной рукой, с передачей из одной руки в другую во время передвижения.</p> <p><i>Футбол:</i> передача мяча друг другу с отбиванием его правой и левой ногой, в положении стоя на месте (расстояние 3-4 м); подбрасывание мяча ногой и ловля руками; ведение мяча «змейкой» между предметами; попадание в предметы; забивание в ворота.</p> <p><i>Хоккей:</i> ведение шайбы клюшкой, без отрыва ее от шайбы; передача шайбы друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы вокруг предметов и между ними; забивание шайбы в ворота справа и слева, с места и после ведения.</p> <p><i>Бадминтон:</i> умение правильно держать ракетку, производить удар по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; свободное передвижение по площадке с отбиванием волана.</p> <p><i>Настольный теннис:</i> умение держать ракетку правильно; выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом; отбивание мяча ракеткой после отскока от стола.</p>		
--	--	--	--

### **Гимнастические упражнения, выполняемые на уменьшенной опоре**

**1. «Ступеньки»** - И.п. руки на поясе. 1- правую ногу отставить в сторону на пол, 2 - левую ногу приставить, 3 - левую ногу поставить на платформу, 4- правую приставить, исходное положение, 5 - 8 - то же с левой, нога влево. Спину держать прямо.

**2. «Цапли»** - И.п. держась за руку, руки вверх. 1 - согнуть правое колено под прямым углом, свободная рука в сторону (ребенок, стоящий слева сгибает левое колено), 2 - 3 - сохранять равновесие, 4 – и.п.

**3. «По мостику»** - И.п. стоя перед гимнастической скамейкой, руки в стороны. Пройти по рейке гимн. скамейке до середины, присесть, встать и пройди дальше. В конце гимн. скамейки спрыгнуть на мягкую поверхность, руки вынести вперед.

**4. «Канатоходец»** - Руки в стороны. Пройти по канату, приставляя носок одной ноги к пятке другой ноги. Спину держать прямо.

**5. «Островки»** - Прыжки из обруча в обруч одной ногой, руки на поясе.

**6. «Ловкий заяц»** - Дети бегают. По сигналу: «Заяц прыг на кочку!» - дети должны запрыгнуть на свободный куб. Каждый раз количество кубов уменьшается на 1-2.

**7. «Найди свой цвет»** - Играющим раздаются флажки разного цвета, в центре зала лежат обручи разного цвета. По команде: «Побежали!» - дети бегут по периметру площадки. По команде: «Найди свой цвет!» - дети должны встать в обруч такого же цвета, что и флажок.

**8. «Высоко - низко»** - Дети ходят по уменьшенной опоре друг за другом, руки произвольно. По сигналу: «Высоко» - идут на носках, по сигналу: «Низко!» - в полуприседе.

## Подвижные игры с использованием уменьшенной опоры

### «Ловкий заяц»

Правила: по сигналу ведущего занять место на свободном кубе.

Оборудование: кубы (по количеству детей - минус один куб) расположены произвольно по всему периметру спортивной площадки (зала).

Играющие бегают по всему периметру спортивной площадки (зала), не задевая кубы и друг друга, имитируя повадки зайца (прыжки на двух ногах одновременно). По сигналу «Заяц - прыг на кочку!» стремятся занять место на свободном кубе. Игра повторяется 4-5 раз, каждый раз количество кубов уменьшается на один.

Методические указания. В процессе игры детям не разрешается сталкивать друг друга с уменьшенной опоры.

### «Цапля»

Правила: сохранять равновесие, не выходя за пределы уменьшенной опоры, в течение максимального количества времени.

Оборудование: кружки из фанеры (диаметр 20 см) по количеству детей расположены произвольно по всему периметру спортивной площадки (зала).

Дети стоят на уменьшенной опоре в произвольном исходном положении. Читают стихотворение:

Скучно цапле на болоте  
В жаркий день стоять одной,  
Ну-ка, цапля, не ленись,  
На одной ноге пройдишь.

После этого дети принимают положение, стоя на одной ноге. Победившим считается ребёнок, дольше всех сохранивший данное положение.

### «Веселый мяч»

Правила: быстро занять положение, стоя на уменьшенной опоре, в положении мяч над головой.

Оборудование: кубы по количеству детей расположены произвольно по всему периметру спортивной площадки (зала), мячи по количеству детей.

Играющие произвольно располагаются по всей спортивной площадке (залу). Каждый ребенок играет с мячом, выбирая действия самостоятельно. По сигналу воспитателя дети быстро занимают положение, стоя на кубе — мяч вверх. Тот, кто первый справился с этим заданием, получает фант (призовую фишку). Игра повторяется 4-5 раз. Выигрывает тот, кто получает больше призовых фишек.

Методические указания. Перед началом игры воспитатель уточняет с детьми виды движений, выполняемых с мячом (бросание мяча вверх, в корзину; отбивание мяча от пола, перебрасывание мячей друг другу и др.).

### «Поймай!»

Правила: поймать мяч, стоя на уменьшенной опоре; удержать равновесие во время ловли мяча.

Оборудование: кубы по количеству детей, расположенные по кругу, мячи по количеству детей.

Дети располагаются по кругу, стоя на кубе. Водящий с мячом в центре. Он называет имя одного из детей, поворачивается к нему лицом и бросает ему мяч способом снизу (или от груди). Ребёнок, которого назвали должен поймать мяч и перебросить его обратно водящему. Водящим становится тот, кто уронил мяч.

### «Передай мяч»

Правила: передать мяч над головой ребенку, стоящему позади, сохраняя равновесие на уменьшенной опоре.

Оборудование: кубы по количеству детей расположенные в два ряда на расстоянии 30-40 см друг от друга, мячи по количеству детей.

Дети распределяются на две команды, Каждая команда занимает положение, стоя на кубах в колонне по одному, у стоящего в начале колонны ребенка мяч в руках. По сигналу играющие начинают передавать мяч над головой стоящему сзади. Последний в колонне поднимает мяч над головой. Игра продолжается со сменой первого игрока, который встает в конце колонны - второй становится первым.

### **«Высоко-низко»**

Правила: сохранять равновесие и правильную осанку при ходьбе по уменьшенной опоре.

Оборудование: гимнастические скамейки или доски, расположенные по периметру спортивного зала.

Дети ходят по уменьшенной опоре друг за другом, руки произвольно. По сигналу «Высоко» - идут на носках, по сигналу «Низко!» - в полуприседе.

Методические указания. Во время ходьбы спину держать прямо.